

# INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>Über mich</b>	<b>8</b>
<b>Darum kann ich dir jetzt helfen</b> .....	<b>9</b>
<b>Klopf ... Klopf ... Klopf – da steht sie vor der Tür, die Pubertät</b>	<b>12</b>
<b>Du fühlst dich allein und keiner versteht dich?</b> .....	<b>14</b>
<b>Willkommen auf deiner Baustelle</b>	<b>16</b>
<b>10 x Pubertäts-Wissen to go</b> .....	<b>17</b>
<b>Wie sich dein Körper nun verändert</b> .....	<b>21</b>
<b>Was nun mit deiner Seele passiert</b> .....	<b>22</b>
<b>Das ewige Drama im Alltag – und was du dagegen tun kannst</b>	<b>26</b>
Die drei Strategien gegen Alltagsprobleme .....	27
„Wieso verstehen meine Eltern mich nicht mehr?“ .....	29
So schaffst du es, dich wieder verständlich zu machen .....	29
„Hilfe, meine Familie ist so peinlich!“ .....	32
So schaffst du es, dass deine Familie nicht immer wieder in die Peinlichkeitsfalle tappt .....	33
„Nackt sein? Ist ja ekelhaft!“ .....	36
So bringst du andere dazu, deine Schamgrenze zu respektieren ..	36
„Raus aus meinem Zimmer!“ .....	39
So gelingt es dir, Grenzen zu ziehen und einen sicheren Rückzugsort für dich zu schaffen .....	40
<b>Regeln &amp; Verbote? Du bist doch kein kleines Mädchen mehr!</b> ....	<b>42</b>
So schaffst du es gemeinsam mit deinen Eltern eine neue Form des Zusammenlebens zu gestalten .....	43
<b>Mal Freunde*innen, mal Feinde*innen</b> .....	<b>48</b>
So behältst du einen kühlen Kopf bei Cliquenzoff .....	49

<b>Probleme? Probier's doch mal damit ...</b>	<b>52</b>
„Ich hab keine Lust!“ .....	53
So schaffst du es, aus der Null-Bock-Falle rauszukommen .....	53
„Ich schaffe das einfach nicht!“ .....	57
So gelingt es dir, an dich selbst zu glauben und mutig zu sein ....	58
<b>Schule? Da lernst du doch nichts fürs Leben!</b> .....	<b>61</b>
So schaffst du es trotz null Bock, das Interesse (und vielleicht auch den Spaß) am Lernen zu behalten .....	62
<b>Pandemie, Klimakrise &amp; Co.</b> .....	<b>66</b>
So bleibst du ruhig bei Zukunftsangst .....	67
„Ich bin doch kein Opfer!“ .....	71
So wehrst du dich gezielt bei Mobbing in der Schule .....	73
Und so wehrst du dich bei Cybermobbing .....	75
„Lass mich in Ruhe!“ .....	76
So reagierst du richtig bei sexueller Belästigung .....	78
Was kannst du gegen sexuellen Missbrauch tun? .....	81
„Nein Danke, kein Bedarf!“ .....	85
So sagst du NEIN zu Zigaretten, Alkohol und Drogen .....	87
 <b>Liebe, Sex &amp; Zärtlichkeit</b>	 <b>92</b>
<b>Und plötzlich bist du verliebt</b> .....	<b>93</b>
Das passiert in deinem Körper, wenn du verliebt bist .....	94
<b>LGBTQ+ – ein Regenbogen an sexuellen Orientierungen</b> .....	<b>96</b>
Darum kann deine sexuelle Orientierung viele Gesichter haben ...	99
<b>Die Aufregung vor dem ersten Date</b> .....	<b>101</b>
So bleibst du trotz Aufregung Du .....	102
<b>Der erste Kuss und die ersten Berührungen</b> .....	<b>105</b>
Das passiert beim Küssen in deinem Körper .....	106
Das passiert beim Kuscheln in deinem Körper .....	106
Das passiert in deinem Körper, wenn du sexuell erregt bist .....	107

<b>Das erste Mal</b> .....	108
Wie du merkst, dass du bereit dafür bist und wie du dich darauf vorbereiten kannst .....	109
<b>Ein gebrochenes Herz</b> .....	111
Darum ist Liebeskummer wichtig .....	112
Wie du es schaffst, den Liebeskummer hinter dir zu lassen .....	113
 <b>In der Mädchensprechstunde</b>	 <b>118</b>
Dein Körper verändert sich .....	120
<b>Alles über deine Periode</b> .....	120
Deine erste Menstruationsblutung .....	122
Das hilft dir bei einer unregelmäßigen Periode .....	126
Das hilft dir bei einer schmerzhaften Periode .....	128
Das hilft dir bei einer starken Periode .....	131
Diese Menstruationsartikel gibt es für dich .....	132
<b>Alles über deine Brust</b> .....	137
Die Entwicklung deiner Brust .....	138
Probleme mit der Brust? – Was dir jetzt helfen kann .....	139
<b>Finde die richtige Verhütung für dich</b> .....	144
Verhütungsmittel im Überblick .....	145
Die „Pille danach“ .....	158
So findest du das richtige Verhütungsmittel für dich .....	159
<b>„Judith, ich hab da mal eine Frage ...!“</b> .....	162
„Tut das erste Mal weh?“ .....	162
„Was kann ich gegen unreine Haut tun?“ .....	164
„Meine Haare sind so fettig, ich muss sie jeden Tag waschen.“ .....	166
Kann ich irgendetwas dagegen machen?“ .....	166
„Ich schwitze so stark und rieche total unangenehm.“ .....	167
Hast du irgendeinen Tipp, was da hilft?“ .....	167

„Wann sollte ich das erste Mal zu einer Frauenärztin gehen? Ich habe solche Angst vor der Untersuchung!“ .....	168
„Wann kann ich mit der Pille anfangen? Müssen meine Eltern damit einverstanden sein?“ .....	169
„Wie gehe ich vor, wenn ich die Pille wieder absetzen möchte?“ ..	169
„Was ist das für eine Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs? Muss ich die machen? .....	170
„Ich habe total Angst vor einer Geschlechtskrankheit! Wie kann ich mich davor schützen?“ .....	171
<b>Schlusswort</b>	<b>173</b>
<b>Danksagung</b>	<b>175</b>